

女子バスケットボール部

【活動方針】

- 一、人の話を素直に聞く。(顧問だけではなく自分に関わる全ての人の)
- 二、自分に負けない。(克己心。‘人に優しく 自分に強く’)
- 三、ひたむきに努力する。(勉強・学校の活動・家の手伝い、全ての事に)
- 四、最後まであきらめない。(失敗する事は‘あきらめる’事である。)
- 五、部活をやらせてもらえる事、応援してくれる人に感謝を忘れない。

バスケットボールを通じて、この中学生としての時期に考えさせ、身につけさせた
い上記の目標を中心に活動しています。また、一中の生徒は都大会出場をめざして、
一試合一試合を最後まであきらめずに戦っています。令和7年度は9ブロック夏季選
手権大会においてベスト4に入り3期連続都大会出場が決定しました。より上位の大
会に出られるよう練習に励んでいます。

【主な活動（練習）内容】

パスやシュート・ドリブル等の技術、ランニング・筋力トレーニング、
試合(対人)形式での実践練習 など

【活動日】月・火・木・金・土・日

(体育館での活動。火曜日は外。土・日曜日は練習試合や公式戦になることがあります)

【活動時間（平日）】夏季 16:00～18:30 冬季 16:00～18:00

【活動時間（休日）】午前実施 8:30～12:30 午後実施 13:00～17:00

【特記事項】

一中はバスケットボールの経験者が少なく中学校からバスケットボールを始める部員
も大勢います。基礎練習から丁寧に取り組み、バスケットボールを上達すること、仲
間と協力をして、1つでもたくさん試合に勝てるように努力することで、チームとし
ての成長を目指します。

【主な活動予定】6月 9ブロック夏季大会

7月 都大会

9月 府中市秋季大会

11月 9ブロック新人大会

1月 都大会・多摩大会

3月 府中市春季大会(1年生大会)

【安全指導・配慮等について】

アップやストレッチなどを入念に行う。基礎体力をつけ、基礎練習やシュート練習を重点的
に行う。

